



Considera tus pensamientos y palabras

Psicología, 01/07/2016



Cada paso que uno da en la arena va dejando una huella, de igual modo las palabras y pensamientos también dejan huellas.

El arquero, Claudio Bravo en una de sus entrevistas después de un partido exitoso para Chile, comentó algo que captó mi atención: tenemos un país que no está acostumbrado al éxito sino a la crítica.

Su comentario me hizo sentido al escuchar y ver el actuar de muchos chilenos. ¿Es posible cambiar esta conducta?

Cuando uno se da cuenta del daño que hace algo, y del beneficio que se puede obtener de otra cosa, es más fácil desechar lo que no sirve; en este caso, la crítica o desaprobación mental y audible.

Mary Baker Eddy, quien introdujo la metafísica cristiana hace más de un siglo, presentó la importancia del cuidado de los pensamientos diciendo en uno de sus libros: “Los buenos pensamientos son una armadura impenetrable; revestidos con ellos estáis completamente protegidos contra los ataques de toda clase de error. Y no sólo vosotros estáis a salvo, sino que todos aquellos en quienes reposan vuestros pensamientos también son por ello beneficiados.”

El éxito o triunfo para mí se logra cuando uno mantiene los pensamientos en armonía con lo bueno, fructífero y relevante, es decir, con lo espiritual que permanece en el tiempo, brinda felicidad, confianza, satisfacción y gratitud permitiéndole a uno ver los regalos que depara la vida a diario.

Además criticar según Dustin Harms y otros investigadores provoca infelicidad según un [estudio](#) que hicieron, cuyo análisis concluyó que la percepción de uno hacia el resto de las personas es equivalente a la percepción que uno tiene de sí mismo. Por ende, cuán importante es cuidar los pensamientos y la percepción que uno tiene de uno mismo!

A su vez, el efecto que los pensamientos y palabras provocan lo demostró el doctor de medicina alternativa e investigador japonés [Masaru Emoto](#), quien hizo muchos experimentos, los cuales consistieron básicamente en observar diversas moléculas de agua congeladas, luego de ser el agua sometido a una palabra, melodía u otros. El resultado de esto fue ver cristales armoniosos y perfectos destacando su gran belleza con todo aquello que está relacionado con el amor, el bien, la oración. Por el contrario, los cristales de agua se desfiguran y muestran un aspecto opaco con músicas y palabras destructivas.

Pensar en el bien es actuar bien, ser consecuente y cuidadoso al hablar cuando te refieres a otros o a ti mismo, no solo te hace más fuerte sino que también te abre la puerta de entrada para el éxito.

Claudia Honorato integra el Comité de Publicación de la Ciencia Cristiana para Chile y escribe reflexiones acerca de la conexión que existe entre los pensamientos y la vida.

